

# REFEIÇÃO ESCOLAR

## EMENTA DE 03 A 14 DE OUTUBRO

### SEGUNDA-FEIRA 03 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Alho francês
- **Prato:** Massa de vitela<sup>1</sup>, Salada de alface e couve roxa
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### TERÇA-FEIRA 04 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Cenoura e brócolos
- **Prato:** Rissóis de pescada<sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> com arroz de feijão, Salada de tomate e cenoura
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### QUARTA-FEIRA 05 DE OUTUBRO

#### FERIADO IMPLEMENTAÇÃO DA REPÚBLICA



### SEGUNDA-FEIRA 10 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Curgete com macedónia
- **Prato:** Massa de atum<sup>(1)(4)</sup>, Salada de alface e cebola
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### TERÇA-FEIRA 11 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Creme de ervilhas com cenoura
- **Prato:** Arroz de Pato<sup>(12)</sup>, Salada de tomate e cenoura
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### QUARTA-FEIRA 12 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Abóbora com Brócolos
- **Prato:** Bacalhau com grão, ovo e batata<sup>(7)(8)(12)</sup>
- **Sobremesa:** Gelatina<sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)</sup> ou Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### QUINTA-FEIRA 06 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Couve branca com cenoura ripada
- **Prato:** Coxa de peru assada c/ batata assada, Brócolos cozidos
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### QUINTA-FEIRA 13 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Feijão branco c/ espinafres
- **Prato:** Strogonoff de peru com massa<sup>1</sup>, Salada de cenoura e alface
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### SEXTA-FEIRA 07 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Creme de legumes
- **Prato:** Arroz de peixe<sup>4</sup> e Salada de alface e beterraba
- **Sobremesa:** Iogurte ou Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### SEXTA-FEIRA 14 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Couve-flor e cenoura
- **Prato:** Medalhões de pescada<sup>4</sup> no forno com arroz de repolho e cenoura
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten | <sup>2</sup> Crustáceos | <sup>3</sup> Ovos | <sup>4</sup> Peixe | <sup>5</sup> Amendoads | <sup>6</sup> Soja  
<sup>7</sup> Leite | <sup>8</sup> Frutos de casca rija | <sup>9</sup> Aipo | <sup>10</sup> Mostarda | <sup>11</sup> Sementes sésamo  
<sup>12</sup> Dióxido de enxofre | <sup>13</sup> Tremoços | <sup>14</sup> Moluscos

ESTA EMENTA NÃO DEVE SER ALTERADA. SE POR MOTIVOS IMPREVISTOS FOR NECESSÁRIO PROCEDER A UMA ALTERAÇÃO, ESTA DEVE SER COMUNICADA E REGISTADA EM FOLHA PRÓPRIA, DATADA E ASSINADA POR QUEM REALIZOU A ALTERAÇÃO.

# REFEIÇÃO ESCOLAR

## EMENTA DE 17 A 28 DE OUTUBRO

### SEGUNDA-FEIRA 17 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Alho francês e cenoura
- **Prato:** Lasanha vegetariana<sup>(1)(2)(3)(4)</sup>, Salada de alface e cebola
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### TERÇA-FEIRA 18 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Feijão vermelho com couve portuguesa
- **Prato:** Abrótea no forno<sup>(1)(2)(3)</sup> com arroz colorido, Salada de tomate e cebola
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### QUARTA-FEIRA 19 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Nabo, cenoura e couve branca
- **Prato:** Febras no tacho com batata-frita<sup>(1)(2)</sup>, Salada de alface e couve roxa
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### QUINTA-FEIRA 20 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Creme de feijão-verde
- **Prato:** Massada de peixe<sup>(1)(4)</sup>, Feijão verde
- **Sobremesa:** Pudim<sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)</sup> ou Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### SEXTA-FEIRA 21 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Abóbora e espinafres
- **Prato:** Feijoada<sup>(1)(2)(3)</sup> com arroz branco
- **Sobremesa:** Iogurte ou Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### SEGUNDA-FEIRA 24 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Creme de cenoura
- **Prato:** Arroz de atum<sup>(1)(4)</sup>, Salada de alface e tomate
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### TERÇA-FEIRA 25 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Espinafres
- **Prato:** Bife de frango grelhado com massa de feijão<sup>(1)(2)</sup>, Salada de alface e beterraba
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### QUARTA-FEIRA 26 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Couve portuguesa e feijão
- **Prato:** Corvina no forno<sup>(1)(2)(3)</sup> com batata cozida, Salada de tomate e peino
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### QUINTA-FEIRA 27 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Alho francês com curgete
- **Prato:** Massa à bolonesa<sup>(1)(2)(3)(4)</sup>, Feijão verde
- **Sobremesa:** Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

### SEXTA-FEIRA 28 DE OUTUBRO

- **Sopa:** Cenoura com brócolos
- **Prato:** : Filetes de pescada<sup>(1)(2)(3)</sup> com arroz branco
- **Sobremesa:** Gelatina<sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)</sup> ou Fruta da época
- Pão de mistura<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Cereais que contêm glúten | <sup>2</sup> Crustáceos | <sup>3</sup> Ovos | <sup>4</sup> Peixe | <sup>5</sup> Amendoins | <sup>6</sup> Soja  
<sup>7</sup> Leite | <sup>8</sup> Frutos de casca rija | <sup>9</sup> Aipo | <sup>10</sup> Mostarda | <sup>11</sup> Sementes sésamo  
<sup>12</sup> Dióxido de enxofre | <sup>13</sup> Tremoços | <sup>14</sup> Moluscos

ESTA EMENTA NÃO DEVE SER ALTERADA. SE POR MOTIVOS IMPREVISTOS FOR NECESSÁRIO PROCEDER A UMA ALTERAÇÃO, ESTA DEVE SER COMUNICADA E REGISTADA EM FOLHA PRÓPRIA, DATADA E ASSINADA POR QUEM REALIZOU A ALTERAÇÃO.